

Name:

Datum:

Vorhaben:

Ernährungstagebuch (Die Getränke nicht vergessen!)

	<u>Frühstück</u>	<u>Zwischenmahlzeit</u>	<u>Mittagessen</u>	<u>Zwischenmahlzeit</u>	<u>Abendessen</u>	<u>Spätmahlzeit</u>
	Wie viel Was	Wie viel Was	Wie viel Was	Wie viel Was	Wie viel Was	Wie viel Was
<u>Uhrzeit</u>						
<u>Lebens- mittel</u>						
<u>Sättigungs- gefühl</u>						